

Planificador de Comidas

EDICIÓN VEGETARIANA

¿Necesitas un poco de inspiración a la hora de preparar comidas vegetarianas y divertidas? Nuestro planificador de comidas paso a paso te ayudará a llenar tu semana con una nutrición bien equilibrada.



Haciendo el mundo más saludable y feliz

©2019 Herbalife Nutrition. Todos los derechos reservados. EUA. 18943827 01/19

1

COMIENZA CON PROTEÍNA

25 g PROTEÍNA
400 CALORÍAS

40 g PROTEÍNA
600 CALORÍAS



Yogur estilo griego (sin grasa o bajo en grasa)
1/2 taza



Huevos
1 entero



Requesón; queso ricotta (sin grasa o bajo en grasa)
1/2 taza



Frijoles, lentejas o frijoles de soja
1/2 taza, cocinados



Tofu
3 1/2 onzas (1/4 de bandeja)



Tempeh o seitán
3 onzas

Escoje 2

Escoje 3

2

AGREGA VEGETALES



Cocina verduras, sopa de vegetales, salsa de tomate (1 taza)

Escoje 1

Escoje 2



Vegetales crudos

Cualquier cantidad

Cualquier cantidad

3

AÑADE GRANOS ENTEROS/FÉCULA



Arroz (integral o arroz silvestre)
1/2 taza, cocinado



Pan o galletas integrales
1 rebanada, 1/2 pan pita, 1/2 panecillo inglés, 4 galletas medianas



Tortillas
2 de maíz, 1 tortilla de harina, mediana (integral)



Frijoles, chicharos, maíz o lentejas
1/2 taza, cocinada



Papa (blanca o camote)
1/2 mediana



Pasta, quinua, mijo, cebada, bulgur
1/2 taza, cocinada

Escoje 1

Escoje 2

4

AGREGA GRASA SALUDABLE PARA DARLE SABOR



Aceite de oliva
1 cucharada



Nueces
1 onza



Hummus, aderezo bajo en grasa, mayonesa, crema agria, vinagreta
2 cucharadas



Aguacate
1/2 pequeño



Queso parmesano o queso crema feta bajo en grasa
2 cucharadas



Semillas o mantequilla de nueces
1 cucharada

Escoje 1

Escoje 1

5

AGRÉGALE SAZÓN



Hierbas y especias



Limón



Ajo



Vinagre



Salsa y salsa picante



Mostaza

Cualquier cantidad

Cualquier cantidad